

Меню Ясли

| Пищевая ценность |      |          |      | Выход | Наименование блюда |  |
|------------------|------|----------|------|-------|--------------------|--|
| Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |       |                    |  |

16.03.25

Завтрак

|   |    |    |     |      |                                     |   |
|---|----|----|-----|------|-------------------------------------|---|
| 2 | 5  | 10 | 92  | 20/3 | Бутерброд с маслом                  | - |
| 2 | 4  | 12 | 92  | 200  | Каша овсяная молочная               | - |
| 3 | 2  | 16 | 92  | 150  | Кофейный напиток злаковый на молоке | - |
| 7 | 12 | 38 | 276 |      |                                     | - |

Второй завтрак

|   |   |   |    |    |               |   |
|---|---|---|----|----|---------------|---|
| 1 | - | 9 | 41 | 80 | Сок фруктовый | - |
| 1 | - | 9 | 41 |    |               | - |

Обед

|    |    |    |     |       |                                   |   |
|----|----|----|-----|-------|-----------------------------------|---|
| -  | 1  | -  | 13  | 20    | Салат из солёных огурцов          | - |
| 1  | 2  | 12 | 64  | 150   | Суп "харчо" с чесноком и сметаной | - |
| 12 | 10 | 12 | 197 | 180   | Капуста тушёная с мясом           | - |
| -  | -  | 21 | 82  | 150   | Компот из сухофруктов             | - |
| 5  | 1  | 37 | 178 | 20/15 | Хлеб пшеничный, ржаной            | - |
| 19 | 14 | 83 | 535 |       |                                   | - |

Уплотненный полдник

|    |    |     |       |       |                     |   |
|----|----|-----|-------|-------|---------------------|---|
| 1  | -  | 9   | 45    | 20    | Хлеб пшеничный      | - |
| 7  | 8  | 20  | 183   | 200   | Вермишель на молоке | - |
| -  | -  | 13  | 48    | 180   | Чай с сахаром       | - |
| 4  | 5  | 36  | 193   | 50    | Рогалик с повидлом  | - |
| -  | -  | -   | -     | 0,003 | Соль йодированная   | - |
| 12 | 13 | 78  | 470   |       |                     | - |
| 38 | 39 | 208 | 1 322 |       |                     | - |

Руководитель

Седых Е.Н.

Калькулятор

Исаева И.В.



# 

| Пищевая ценность |      |          |      | Выход | Наименование блюда | 16.03.25 |
|------------------|------|----------|------|-------|--------------------|----------|
| Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |       |                    |          |

### Завтрак

|   |    |    |     |      |                                     |   |
|---|----|----|-----|------|-------------------------------------|---|
| 3 | 6  | 15 | 128 | 30/3 | Бутерброд с маслом                  | - |
| 2 | 6  | 15 | 115 | 250  | Каша овсяная молочная               | - |
| 3 | 3  | 19 | 111 | 180  | Кофейный напиток злаковый на молоке | - |
| 9 | 15 | 49 | 354 |      |                                     | - |

### Второй завтрак

|   |   |    |    |     |               |   |
|---|---|----|----|-----|---------------|---|
| 1 | - | 10 | 43 | 100 | Сок фруктовый | - |
| 1 | - | 10 | 43 |     |               | - |

### Обед

|    |    |     |     |       |                                   |   |
|----|----|-----|-----|-------|-----------------------------------|---|
| -  | 2  | -   | 18  | 25    | Салат из солёных огурцов          | - |
| 2  | 3  | 20  | 113 | 250   | Суп "харчо" с чесноком и сметаной | - |
| 14 | 12 | 14  | 230 | 200   | Капуста тушёная с мясом           | - |
| -  | -  | 21  | 82  | 150   | Компот из сухофруктов             | - |
| 6  | 1  | 46  | 220 | 25/20 | Хлеб пшеничный, ржаной            | - |
| 23 | 18 | 102 | 662 |       |                                   | - |

### Уплотненный полдник

|    |    |     |       |       |                     |   |
|----|----|-----|-------|-------|---------------------|---|
| 2  | -  | 14  | 68    | 30    | Хлеб пшеничный      | - |
| 8  | 8  | 33  | 240   | 250   | Вермишель на молоке | - |
| -  | -  | 14  | 53    | 200   | Чай с сахаром       | - |
| 4  | 6  | 43  | 232   | 60    | Рогалик с повидлом  | - |
| -  | -  | -   | -     | 0,005 | Соль йодированная   | - |
| 14 | 14 | 104 | 593   |       |                     | - |
| 47 | 47 | 265 | 1 653 |       |                     | - |

Руководитель Седых Е.Н.

Калькулятор Исаева И.В.

